Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Малозайкинская средняя общеобразовательная школа»

**Рассмотрено Согласовано**

Педагогическим советом Заместитель директора по ВР МБОУ «МСОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № 1 от 26.08.2024 г. Акимова Т.С.

Приказ № 53 от 26.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности

секции «Настольный теннис»

Базовый уровень освоения

Модифицированная Возраст обучающихся:11-16 лет Срок реализации:1 год

Автор-составитель: Исланкин Василий Иванович, учитель физической культуры

Малый Зайкин 2024

**I. Пояснительная записка**

1.2. Настоящая программа разработана в соответствии с: - Федеральным законом от 29.12.2012 г.№ 273-ФЗ (ред. От 25.12.2018 N 497-ФЗ) об образовании в Российской Федерации»;

-Законом Оренбургской области от 6 сентября 2013 г.№ 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области (ред. от 11 сентября 2018 г.N 1243/318-VI-ОЗ );

- Государственной программой «Развитие системы образования Оренбургской области» (Постановление правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-пп);

- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);

- Профессиональным стандартом « Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от о5.05.2018 г. №298 н);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от28.05.2015 г. № 996-р);

-Учебным планом МБОУ «Малозайкинская СОШ» на 2023-2024 учебный год

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа тренировки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**Актуальность**

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовке.

В процессе занятий теннисом воспитываются морально-волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

при игре в теннис усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия настольным теннисом оказывает положительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитее силы и особенно координации.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность**

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств,

пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности**

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям теннисом, содействию разносторонней физической подготовленности, развитию физических качеств. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

**Адресат программы**

В секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 11-17 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

**Объем и сроки освоения программы:**

1 год обучения - 68 часов

**Формы и режим занятий**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану. Учебный план состоит из 34 недель, 1 занятия в неделю.2 академических часа. Продолжительность академического часа 45 минут.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и практические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

1. Дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
2. Техника безопасности на занятиях;

Основные задачи практической подготовки:

1. Содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой игры, развитию физических качеств.

**Цели и задачи программы:**

***Цель:***создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

**Задачи:**

**Образовательные**

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие**

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

**Воспитательные**

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика вредных привычек.

**Ожидаемый результат**

Овладение техникой игры в настольный теннис

**Формы подведения итогов реализации программы**

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде соревнований.

**Основы техники и техническая подготовка *Содержание:*** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.*Обучающиеся должны знать:* - Гигиенические требования к обучающимся- Режим дня спортсмена- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний - Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм

- Подготовить место для занятий

- Соблюдать технику безопасности на занятиях

- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему

- Проявлять стойкий интерес к занятиям

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Упражнения для развития силы

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения типа «полоса препятствий»

- Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- Упражнения для развития игровой ловкости

- Упражнения для развития специальной выносливости

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,

с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

**Техническая подготовка**

***Основные технические приемы:***

1.Исходные положения (стойки)**:**а) правосторонняя**;** б) нейтральная (основная);в)левосторонняя 2.Способы передвижений: а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки 3.Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка-«пером»; б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи :а) по способу расположения игрока; б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением: а) срезка; б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча: а)толчок; б) откидка; в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением: а) накат; б) топс- удар

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**Тактическая подготовка**

**Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги( одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи*. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении*. Накат слева, справа.

**Техника защиты.**

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

*Обучающиеся должны знать:*

-Основные приёмы тактических действий в нападении

и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

**Игровая подготовка**

Подвижные игры:

*-* на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств

- быстроты действий

- общей выносливости

- силы

- гибкости

- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

*Обучающие должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | Теория | 4 |
| **2** | Общефизическая подготовка | 5 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 13 |
| **4** | Обучение техническим приёмам | 12 |
| **5** | Интегральная подготовка | 11 |
| **6** | Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра | 23 |
| **7** | Итого: | 68 |

**Планируемые результаты освоения программы**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами**.**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

∙   умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими  хватками;

∙   знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для  получения спортивного разряда;

∙  умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;

∙  знают историю спорта вообще и тенниса в частности;

∙   умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;

∙   умеют применять спортивные  и медицинские знания;

∙   могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

∙  проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников  
тренера).

∙   участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

**Личностными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

* могут продолжать свои занятия самостоятельно;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Универсальными компетенциями** являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема  занятия | Кол-  во  часов | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | 1 | 07.09 |  |
| 2 | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | 1 | 07.09 |  |
| 3 | Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. | 1 | 14.09 |  |
| 4 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. Общефизическая подготовка | 1 | 14.09 |  |
| 5 | Выбор ракетки и способы держания.  Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».  Общефизическая подготовка | 2 | 21.09 |  |
| 7 | Разновидности хватки «пером», «малые кле­щи», «большие клещи». Общефизическая подготовка | 2 | 28.09 |  |
| 8 | Удары по мячу накатом. Общефизическая подготовка | 2 | 05.10 |  |
| 9 | Удар по мячу с полулета, удар под­резкой, срезка, толчок. | 2 | 12.10 |  |
| 10 | Игра в ближней и дальней зонах. | 2 | 19.10 |  |
| 11 | Вращение мяча. Специальная физическая подготовка. | 2 | 26.10 |  |
| 12 | Основные положения теннисиста. Специальная физическая подготовка. | 2 | 09.11 |  |
| 13 | Исходные положения, выбор места. Специальная физическая подготовка. | 2 | 16.11 |  |
| 14 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 2 | 23.11 |  |
| 15 | Одношажные и двухшажные перемещения. Специальная физическая подготовка. | 2 | 30.11 |  |
| 16 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). | 2 | 07.12 |  |
| 17 | Подачи: короткие и длинные. Специальная физическая подготовка. | 2 | 21.12 |  |
| 18 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту­пательным вращением). | 2 | 28.12 |  |
| 19 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 2 | 11.01 |  |
| 20 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 2 | 18.01 |  |
| 21 | Тактика одиночных игр | 2 | 25.01 |  |
| 22 | Игра в защите | 2 | 01.02 |  |
| 23 | Основные тактические комбинации.  При своей подаче:  а) короткая подача;  б) длинная подача. | 2 | 08.02 |  |
| 24 | Основные тактические комбинации.  При своей подаче:  а) короткая подача;  б) длинная подача. | 2 | 15.02 |  |
| 25 | Основные тактические комбинации.  При своей подаче:  а) короткая подача;  б) длинная подача. | 2 | 22.02 |  |
| 26 | Основные тактические комбинации  При подаче соперника:  а) при длинной подаче — накат по прямой;  6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. | 4 | 29.02  07.03 |  |
| 27 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Специальная физическая подготовка. | 4 | 14.03  21.03 |  |
| 28 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | 4 | 28.03  04.04 |  |
| 29 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Специальная физическая подготовка. | 2 | 11.04 |  |
| 30 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | 2 | 18.04 |  |
| 31 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, вы­пады вперед, назад и в стороны). | 2 | 25.04 |  |
| 32 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | 3 | 30.04  16.05 |  |
| 33 | Игра у стола. Игровые комбинации. | 3 | 16.05.  23.05 |  |
| 34 | Соревнования | 2 | 30.05  19.05 |  |

**Требования к уровню подготовки**

***Знать:***

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса  
- историю развития настольного тенниса в России  
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека  
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов - правила соревнований по настольному теннису

***Уметь:***

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности

***Демонстрировать:***

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и

соревновательной деятельности

**Условия реализации программы**

Материально- техническое обеспечение-

Занятия проводятся в спортивном зале, спортивной площадке, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы.

Материально-техническое обеспечение программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование** | **Количество, шт.** |
| 1. | Спортивное помещение(зал) | 1 |
| 2. | Стол для настольного тенниса | 4 |
| 3. | Ракетки для настольного тенниса | 8 |
| 4. | Сетка для настольного тенниса | 4 |
| 5. | Скакалка обычная | 15 |
| 6. | Мячи для настольного тенниса | 8 |
| 7. | Набивные мячи | 10 |
| 8. | Гимнастические скамейки | 4 |
| 9. | Гимнастическая стенка | 1 |
| 10. | Перекладина навесная | 5 |

**Требования к уровню подготовки воспитанников**

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

    Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и

 индивидуальных игровых показателей

- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

*Цель:*

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

*Задачи:*

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

*Время и сроки проведения испытаний:*

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают

с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

*Программа контрольно испытаний:*

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

***Указания к выполнению контрольных упражнений.***

***Описание тестов.***

*Физическая подготовка:*

* ***Прыжок в длину с места***

         Используется для определения скоростно-силовых качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка.*

* ***Бег 30 метров***

            Используется для определения скоростных качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной

дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

* ***Бег 1000 метров***

     Используется для определения скоростной выносливости.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

***-***Тест проводится на ровной беговой поверхности.Из положения «высокого старта» по сигналу учителя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер.*

**Нормативы по технической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование технического приема*** | ***Кол-во ударов*** | ***Оценка*** |
| 1. | Набивание  мяча ладонной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 более от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола  (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее  от 6 до 8 | Хор.  Удовл. |
| 9. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор.  Удовл. |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8  6 | Хор.  Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 9  7 | Хор.  Удовл. |

**Нормативные требования по СФП**

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований

- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

**Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский  персонал Тепловской МСЧ.

Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

**Методическое обеспечение программы**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности,радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные, возрастные и психологические особенности каждого обучающегося, уровень имеющихся образовательных компетенций.

Для определения уровня тренированности занимающихся педагогу необходимо проводить специальные наблюдения, чтобы выявить влияние физических упражнений на организм и рост функциональных возможностей. Важнейшими показателями, характеризующими состояние тренированности, являются повышение приспособляемости организма к физическим напряжениям и тесно связанное с этим развитие основных физических качеств. Наряду с правильной техникой и обоснованной тактикой эти показатели в основном обеспечивают повышение спортивных результатов учащихся.

Каждому педагогу важно знать такие методы исследования, которые в наибольшей мере способствуют определению и оценке основных двигательных качеств и уровня тренированности школьников. Самыми распространенными средствами проверки общей физической подготовленности являются упражнения на скорость, скоростную выносливость, общую выносливость и упражнения силового характера.

Для оценки успешности обучения подобраны и разработаны учебные контрольные нормативы с учетом возрастных особенностей занимающихся для каждого года обучения. Для объективного оценивания учащихся в разные периоды занятий (осенью, зимой и весной) контрольные нормативы представлены в виде двух частей: общефизической подготовки и специально-физической подготовки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | **Тема занятий.** |  | **Форма занятий.** | **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.** | **Дидактическое и техническое оснащение.** | **Формы подведения итогов.** |
| 1 | Вводное занятие. |  | Традиционная. | Словесный метод (беседа, диалог). | Инструктаж по технике безопасности. | Опрос. |
| 2 | Выполнение технических приемов. |  | Практическая, тренинг. | Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), | Упрощенные и стандартные условия выполнения, | Зачет, наблюдение педагога. |
| 3 | Товарищеская игра, соревнования. |  | Соревнование. | Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. | Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. | Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх. |

**Образовательные технологии**

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:  
– индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;  
– доступности и наглядности;  
– прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;  
– сознательности и активности;  
– взаимопомощи.

**Обеспечение программы методической продукцией**

1. Теоретические материалы – разработки :

Реферат «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями», пиктограммы по технике ударов.

2. Методические рекомендации:

* Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
* Рекомендации по организации подвижной игры “Солнышко”.
* Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Настольный **Список литературы.** **Для педагога.**

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *ГогуновН.Е., Мартьянов Б. И*. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. *Коротков И.М*. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. *Марущак В.В*. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

**Для детей.**

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.